

## TAGLIATA CON HABITAS BABY Y JAMÓN

---



### Ingredientes para 4 personas

- ✓ 250 gramos de Tagliata.
- ✓ 200 gramos de Habas baby
- ✓ 100 gramos de Jamón ibérico
- ✓ 1/2 Cebolla
- ✓ 2 cucharadas de Aceite de oliva
- ✓ 1 cucharada de Menta picada

### Preparación

- 1) Hervir las habas. Reservar.
- 2) Hervir la pasta cómo indica el envase. Escurrir y reservar.
- 3) En una sartén dorar la cebolla muy picada con el aceite, rehogar las habas. Apartar del fuego y añadir el jamón.
- 4) Mezclar la pasta con las habas y añadir la menta fresca. Servir.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 388,21 Kcal.; Proteínas: 22,12 g; Hidratos de carbono: 46,28 g; Grasas: 12,29 g;

### Comentario nutricional

Las habas son legumbres, que contribuyen a que el plato tenga un bajo IG gracias a su alto contenido en fibra. Cocer la pasta al dente para conseguir bajo IG.

Plato único y completo.

Para darle un toque fresco a las tagliatas, se puede añadir trocitos de naranja o de fresas, e incluso ralladura de naranja.